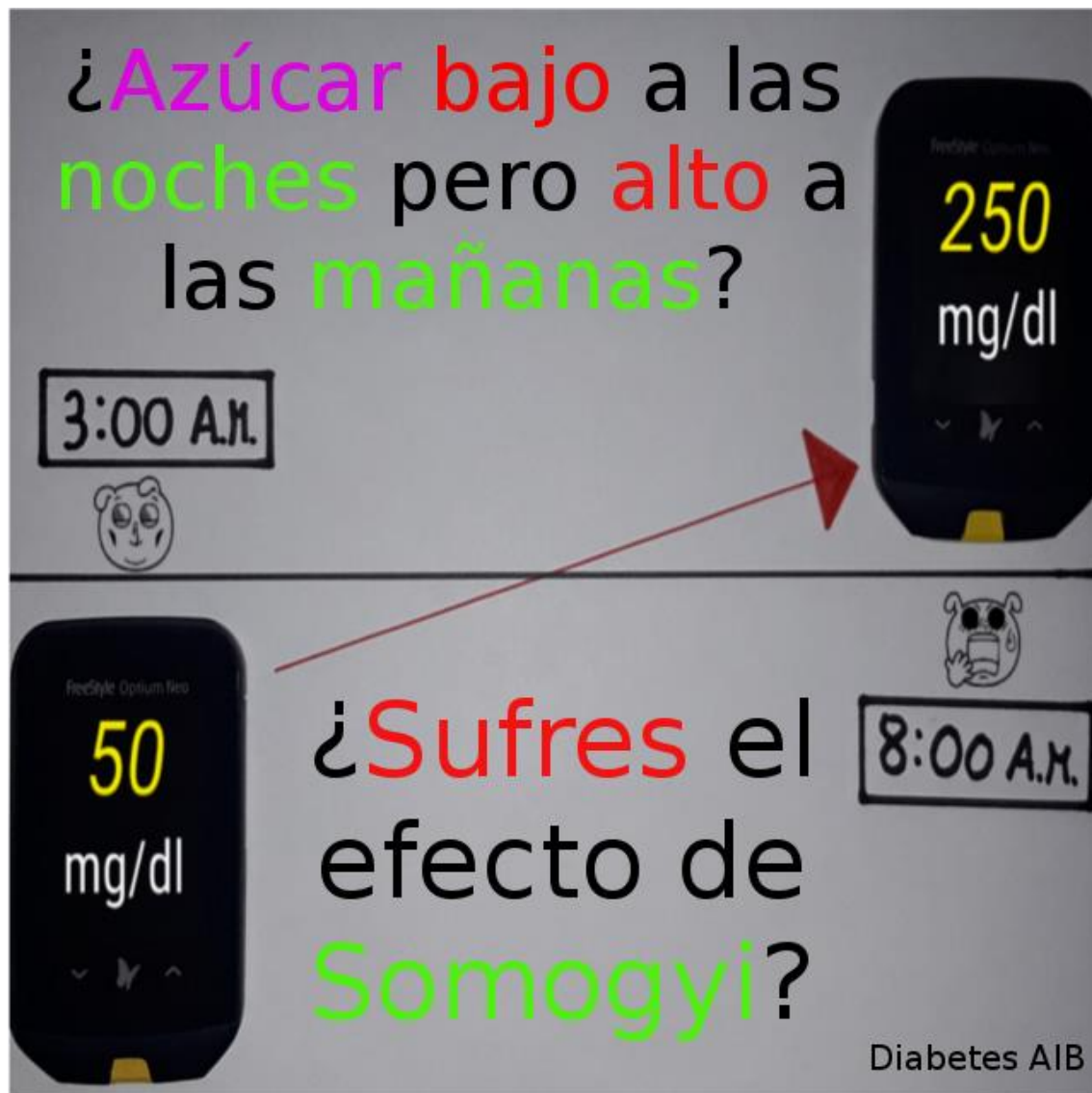


El efecto Somogyi. La hipoglucemia que se convierte en hiperglucemia



Si tienes el azúcar alto antes del desayuno, puede que estés sufriendo el efecto Somogyi. En el siguiente artículo conocerás qué es dicho efecto, saber si lo padeces y cómo prevenirlo.

Un aspecto desagradable de la diabetes es levantarte con la glucosa elevada. Este momento desagradable de la vida se puede revertir, ya que esta hiperglucemia se puede producir por **3 razones distintas**: un

mal control de la diabetes, el fenómeno del alba y el efecto Somogyi. En este artículo trataremos este último.

¿Qué es el efecto Somogyi?

Todo comenzó en 1949 en un *meeting* del científico Michael Somogyi en la ciudad de Atlanta. Este investigador propuso que una cantidad excesiva de insulina, que provoca hipoglucemia, puede convertirse en hiperglucemia. Dicho de otro modo, el efecto Somogyi es la aparición de una hiperglucemia al despertarse por las mañanas, producto de una hipoglucemia nocturna (un **efecto rebote**).

¿Cómo se produce el efecto Somogyi?

Este efecto se produce porque existe un exceso de insulina durante la noche. El **exceso de insulina** se debe porque: se ha realizado ejercicio físico a la tarde-noche, se ha comido pocos hidratos de carbono a la hora de cenar y se ha administrado más dosis de insulina lenta o rápida. Cuando se produce la hipoglucemia nocturna, el cuerpo produce hormonas que aumentan los niveles de glucosa en sangre, de ahí la hiperglucemia. Estas hormonas son: hormona del crecimiento, adrenalina, cortisol y glucagón.

¿Cómo saber si padezco tal efecto?

Lo primero de todo es saber si tus glucemias son elevadas al despertarte. Si es un caso puntual, existen millones de razones, por un día no hay que preocuparse. En caso de que estas hiperglucemias sean reiteradas, se deben confirmar otras posibles explicaciones. Si tienes un mal control de la glucosa a lo largo del día, es probable que necesites cambiar pautas de tu tratamiento, para ello ponte en contacto con tu equipo de endocrinos y que te ayuden en ello. También puede que padezcas el [fenómeno del alba](#). Si descartas estas dos situaciones es posible que estés sufriendo el efecto Somogyi. Si nunca te has despertado a la noche con hipoglucemia, no descartes este efecto, pues es común padecer hipoglucemias nocturnas que no presentan síntomas.

La mejor manera de confirmarlo es realizando **glucemias entre las 3 y 5 de la mañana** durante varias noches. Lo sé, menudo engorro tenerlo que hacer. Por ello, es mejor adquirir un sensor continuo de glucosa. Si

periódicamente ves que tienes hipoglucemias a la noche; y a la mañana te despiertas con una hiperglucemia, habrás descubierto que sufres el efecto de Somogyi. Supuestamente lo padecen entre un 12-18% de las personas con diabetes tipo 1 y tipo 2.

Vale, tengo este efecto ¿Qué hago para solucionar el efecto Somogyi?

Si lo has detectado, lo apropiado es consultárselo a tu **equipo de endocrinos**, pero desde Diabetes AIB vamos a darte **varios consejos**:

- Reduce la dosis de insulina rápida de la cena.
- Si tienes cifras bajas durante todo el día, reduce la dosis de insulina lenta.
- Cambia la hora en la que te inyectas la insulina lenta, si te la inyectas a la noche, podrías probar a hacerlo por la mañana.
- Utiliza una bomba de insulina, te permitirá ajustar la insulina basal por horas.
- Realiza cenas más ricas en hidratos de carbono de absorción lenta como el pan o la patata.
- Acuéstate con cifras de glucosa más altas que de normal.

Utilizando uno o varios de estos ajustes podrás solucionar este problema, aunque insisto que tu equipo de endocrinos te conoce y te aconsejará mejor.

Para cualquier duda escíbeme al correo: info@diabetesaib.com

Bibliografía:

The dawn phenomenon and the Somogyi effect-two phenomena of morning hyperglycaemia. Malwina Rybicka, Robert Krysiak, Boguslaw Okopien. Polish Journal of Endocrinology. 2011. 62. 276-283.

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón. Bioquímico por la Universidad de Navarra, para Diabetes AIB con fecha de 2 de noviembre de 2019.